
Dietoterapia chorób zapalnych jelit

Do chorób zapalnych jelit zalicza się chorobę Leśniowskiego –Crohna (*Crohns' s disease- CD*) i wrzodziejące zapalenie jelita grubego (*ulcerative colitis UC*). Obie choroby upośledzają wchłanianie składników odżywczych, co prowadzi do niedożywienia i mogą powodować zagrażające życiu powikłania. Podobieństwo niektórych objawów tych chorób sprawia, że diagnostyka różnicowa może być utrudniona.

Rola czynników żywieniowych w leczeniu chorych z nieswoistymi zapaleniami jelit jest często niedoceniana. Tymczasem objawy choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, takie jak biegunka, bóle brzucha, nudności i obniżenie masy ciała, są przez chorych często wiązane ze sposobem żywienia. Sprawia to, że oczekują oni ściśle określonych zasad postępowania dietetycznego dostosowanego do rodzaju i nasilenia choroby. Zasady leczenia dietetycznego są inne w przypadku choroby Crohna niż we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego. Dieta w okresach zaostrzenia choroby różni się od żywienia w okresie remisji. Co więcej, obserwuje się duże różnice w reakcji na określony sposób żywienia u poszczególnych chorych. Dlatego każdego chorego powinno się oceniać i leczyć indywidualnie. Tym niemniej, leczenie dietetyczne wspomagające leczenie farmakologiczne i chirurgiczne jest ważnym elementem kompleksowej terapii tych chorób.

Niedożywienie jest najczęstszym, niezwykle groźnym powikłaniem ostrej fazy chorób zapalnych jelit. Przywrócenie lub utrzymanie prawidłowego stanu odżywienia, zarówno w ostrej fazie, jak i w okresie remisji, jest niezwykle ważnym elementem interdyscyplinarnej terapii wymagającej ścisłej współpracy z dietetykiem. W ostrej fazie tych chorób, w zależności od stanu klinicznego pacjenta i możliwości wykorzystania przewodu pokarmowego, stosuje się żywienie pozajelitowe lub żywienie drogą przewodu pokarmowego z zastosowaniem diet przemysłowych.

W okresie remisji powinna to być dieta lekko strawna, ubogotłuszczowa, zapewniająca odpowiednią podaż witamin, pierwiastków śladowych i składników mineralnych, zwłaszcza tych, których niedobory u pacjentów cierpiących na te choroby są częste. Dieta powinna pokrywać zapotrzebowanie na energię i białko, które u większości chorych wynosi odpowiednio: 1800 - 2100 kcal i 60 - 70 g dziennie. Wydaje się, że odpowiednim modelem żywienia w chorobach zapalnych jelit jest dieta śródziemnomorska, która jest bezpieczna, dobrze tolerowana, zapobiega chorobom układu krążenia i nowotworom. Wydaje się, że jej stosowanie może zmniejszyć częstość występowania ostrej fazy chorób zapalnych jelit, złagodzić przebieg choroby, wydłużyć czas trwania remisji i poprawić ogólny stan zdrowia pacjentów.

Adres

źródła: <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/dietoterapia-chorob-zapalnych-jelit#comment-0>